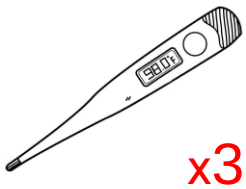
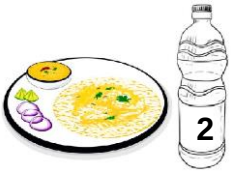
VisionUnlimited

visionunlimite
vision.unlimited
www.vision-unlimited.org

# ਅਪਣੀ ਦੇਖਭਾਲ, ਅਪਣੇ ਆਪ




ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ – ਦਿਨ ਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ



ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਸੀਜਨ ਸਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ – ਦਿਨ ਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ

ਭਾਫ – ਦਿਨ ਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ

ਟਾਇਮ ਸਿਰ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਘਟ ਤੋਂ ਘਟ 2 ਲੀਟਰ ਪਾਣੀ

ਪਰੋਨਿੰਗ – ਜਦ ਵੀ ਆਕਸੀਜਨ 94% ਤੋਂ ਘਟ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਚ ਦਿਕਤ ਆਵੇ

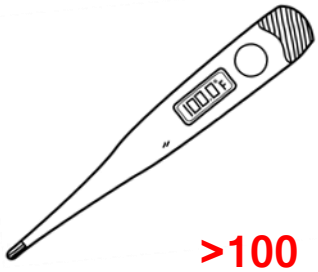
# ਦਵਾਈ – ਕਿਹੜੀ ਅਤੇ ਕਦੋਂ

ਗੋਲੀ ਨੰਬਰ 1 ਅਤੇ 2
**ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ**

ਇਕ ਇਕ ਗੋਲੀ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਦ

ਗੋਲੀ ਨੰਬਰ 3
**ਐਂਟੀਅਲਰਜੀ (ਜਿਵੇ ਲਿਵੋਸਿਟਰੀਜਿਨ)**

ਇਕ ਗੋਲੀ, ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਦ



ਗੋਲੀ ਨੰਬਰ 4
**ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ**

ਇਕ ਗੋਲੀ ਜਦ ਬੁਖਾਰ 100 ਜਾਂ 100 ਤੋਂ ਵਧ ਹੋ ਜਾਵੇ

ਦੋ ਬਿਸਕੁਟ ਖਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਓ

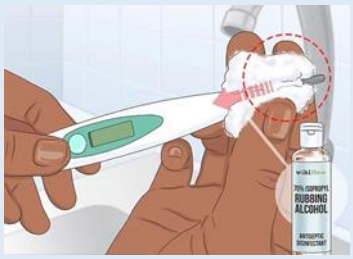
ਦੋ ਗੋਲੀਆ ਵਿਚਕਾਰ 6 ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਖਵਾ/ ਫਰਕ ਰਖਣਾ ਹੈ

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਕਿਤਾ ਸਲਾਹ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਵਾਸਥ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ Vision Unlimited ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀ ਹੈ*

# ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ

ਕੋਵਿਡ ਵਿਚ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਯਾ ਨਹੀਂ
ਬੁਖਾਰ ਦੇਖਣ ਵਾਸਤੇ ਬੈਟਰੀ ਵਾਲੇ ਥਰਮਾਮਿਟਰ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰੋ

ਜੇ ਥਰਮਾਮਿਟਰ ਮੁੰਹ ਵਿਚ ਲਾਉਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਤਮਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸਦੇ ਮੁਹਰਲੇ / ਅਗਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ (ਜੋ ਕੇ ਸਟੀਲ ਦੇ ਬਰਤਨ ਰੰਗਾ ਹੈ) ਨੂੰ ਕੋਸੇ / ਗੁਣ ਗੁਣੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਹੈ



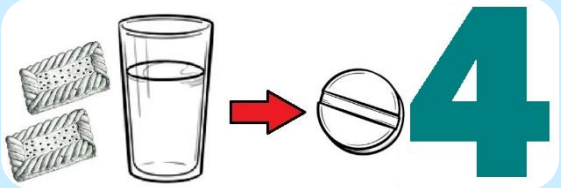
ਜੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਕਛ / ਬਗਲ ਚ ਲਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਮੁਹਰਲੇ ਹਿਸੇ ਨੂੰ ਸਪਿਰਿਟ ਜਾਂ ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਸੈਨੇਟਾਇਜ਼ਰ ਚੰਗੀ ਕੰਪਨੀ ਦਾ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰੋ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਸਫਾਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ

ਥਰਮਾਮਿਟਰ ਸਾਫ ਕਰਨ ਉਪਰਾਂਤ, ਨੰਬਰ ਵਾਲੀ ਸਕਰੀਨ ਕੋਲ ਬਣਿਆ ਬਟਨ ਦਬਾਓ। ਜਦ ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਨੰਬਰ ਦਿਖਾਈ ਦਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਚਾਲੂ ਹੋ ਗਿਆ

ਹੁਣ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਦੇ ਸਟੀਲ ਰੰਗੇ ਪਤਲੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਜੀਭ ਹੇਠ ਰਖੋ ਅਤੇ ਮੁੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਸਥਿਰ ਬੈਠੋ। ਜੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਬਗਲ/ਕਛ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਣੀ ਬਾਂਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਸਥਿਰ ਬੈਠੋ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਚ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਹਲਕੀ ਜੁਹੀ ਅਵਾਜ਼ ਕਰੇਗਾ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਥਰਮਾਮੀਟਰ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਕਛ ਵਿਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕਢ ਕੇ ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਲਿਖੇ ਨੰਬਰ ਦੀ ਰੀਡੀਂਗ ਲਓ। ਇਹ ਰੀਡੀਂਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਵੇਗੀ।

ਜੇਕਰ ਨੰਬਰ 100 ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਦੋ ਬਿਸਕੁਟ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਲਕਾ ਖਾ ਕੇ ਪੈਰਾਸਿਟਾਮੋਲ / ਚਾਰ (4) ਨੰਬਰ ਗੋਲੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈ ਲਵੋ।
ਯਾਦ ਰਹੇ – ਗੋਲੀ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਨਹੀ ਲੈਣੀ
ਜੇਕਰ ਦੁਬਾਰਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 6 ਘੰਟੇ ਦਾ ਵਖਵਾ ਰਖਣਾ ਹੈ।

103 ਜਾਂ ਵਧ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਤੇ , ਚਾਰ ਨੰਬਰ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਲ/ਟੂਟੀ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨਾਹਾਓ ਜਾਂ ਮੋਟੇ ਤੋਲੀਏ ਨੂੰ ਗਿਲ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡੇ ਤੇ ਖਾਸਕਰ ਮਥੇ ਤੇ ਫੇਰੋ। ਤੁਰੰਤ ਉਸ ਨੰਬਰ ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਮਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

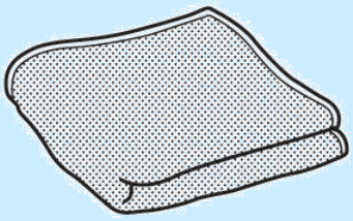


*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਕਿਤਾ ਸਲਾਹ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਵਾਸਥ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ Vision Unlimited ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀ ਹੈ*

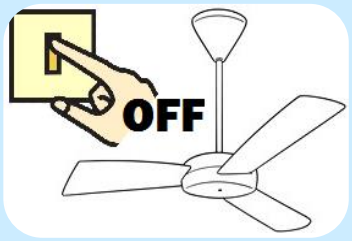
VisionUnlimited

# ਭਾਫ ਲੈਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ

ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਪੰਜ – ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਭਾਫ ਲੈਣੀ ਹੈ।
ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਨਹੀ।

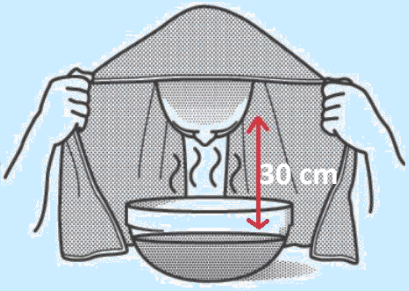


ਭਾਫ ਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਇਕ ਤੋਲੀਆ ਰਖੋ ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਪਖਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਓ।



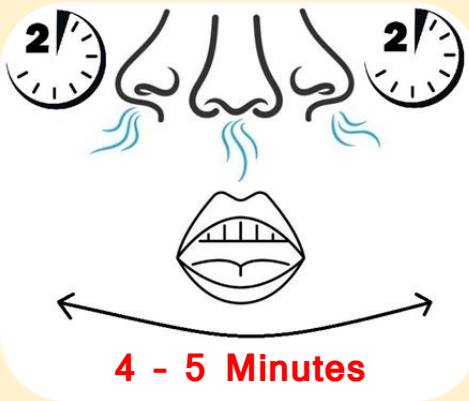
ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਜਲੀ ਵਾਲਾ ਸਟੀਮਰ / ਭਾਫ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਇਸਤਮਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਂ ਤਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਡਬੇ ਉਤੇ ਬਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਤਕ ਪਾਣੀ ਭਰਕੇ, ਢਕਣ ਲਗਾ ਕੇ, ਪਲਗ ਲਗਾ ਕੇ ਸਵਿਚ ਆਨ ਕਰੋ। ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਮਸ਼ੀਨ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿਸੇ ਚੋਂ ਭਾਫ ਨਿਕਲਣ ਲਗ ਜਾਵੇਗੀ
ਜੇਕਰ ਪਤੀਲੇ ਵਿਚ ਭਾਫ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਾਲ ਲਓ।

ਭਾਫ ਲੈਣ ਲਈ, ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਤੋਂ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ (ਕਹੁਣੀ ਤਕ ਦੀ ਵਿਥ) ਬਣਾ ਕੇ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿਧੇ ਬੈਠੋ।
ਪਿਠ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਮੁਹਰੇ ਪਤੀਲੇ ਵਲ ਝੁਕਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।




ਤੋਲੀਏ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਖਲਾਰ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲਓ ਕਿ ਸਾਹਮਣੇ ਪਈ ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਪਤੀਲਾ ਵੀ ਢਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਸ਼ੀਨ ਜਾਂ ਪਤੀਲੇ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਲ ਲਗ ਕੇ ਨਹੀਂ ਬੈਠਣਾ।

ਭਾਫ ਨੂੰ ਨੱਕ ਦੇ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਦੋ ਮਿੰਟ ਅਦੰਰ ਖਿਚੋ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਬਆਦ ਫੇਰ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਦੁਹਰਾਓ।
ਭਾਫ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਮੁੰਹ ਖੁਲਾ ਰਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਗਹਰੀ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਤੁਸੀਂ ਭਾਫ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਦੰਰ ਤਕ ਲੈ ਜਾ ਸਕੋਂ



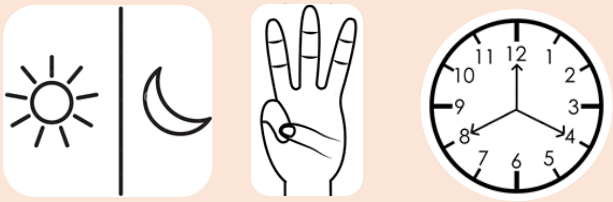
ਜੇਕਰ ਭਾਫ ਲੈਣ ਸਮੇ ਕੋਈ ਦਿਕਤ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਤੋਲੀਆ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਤਾਰ ਦੇਓ ਅਤੇ ਮਸ਼ੀਨ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਓ।

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਕਿਤਾ ਸਲਾਹ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਵਾਸਥ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ Vision Unlimited ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀ ਹੈ*

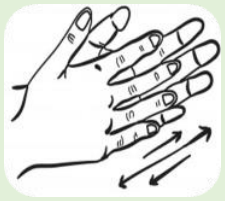
VisionUnlimited

# ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਜਾਂਚ ਦੀ ਵਿਧੀ

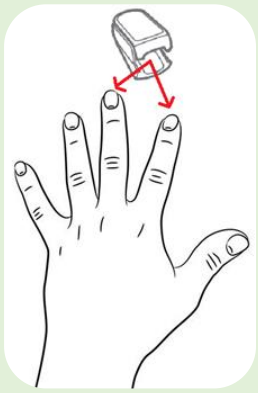
ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਦਾ ਸਤਰ, ਅਪਣੇ ਹਥ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਉਗਲੀ ਤੇ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਲਗਾ ਕੇ ਜਾਂਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਉਪਰ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ (SPO2) ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਨੰਬਰ ਪਲਸ/ਨਾੜੀ ਦੀ ਗਤੀ ਦਸਦਾ ਹੈ।



ਆਪਣਾ ਅਕਸੀਜ਼ਨ ਲੇਵਲ/ਸਤਰ ਦੀ ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ, ਚਾਰ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਖਵੇ ਤੇ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
ਹਰ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

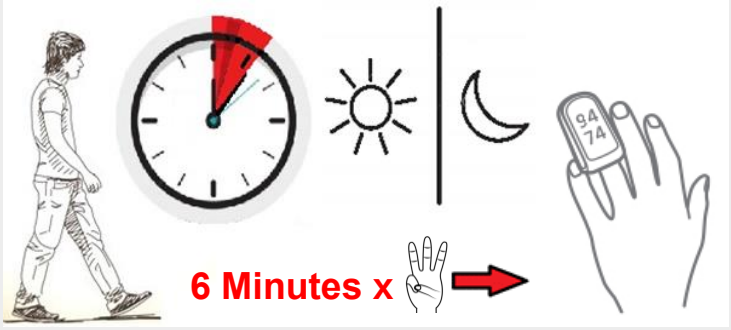


ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਪਣੇ ਨੈਹ ਤੇ ਉਗੰਲੀ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਉਨਹਾਂ ਤੇ ਨੇਲ ਪਾਲਿਸ਼ ਨਹੀ ਲਗੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
ਜੇਕਰ ਹਥ ਠੰਡੇ ਨੇ ਤਾਂ ਰਗੜ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰ ਲਓ।



ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੀ ਸਕਰੀਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗੇ ਬਟਨ ਨੂੰ ਦਬ ਕੇ ਓਹਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰੋ।
ਆਪਣੇ ਹਥ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਗੰਲੀ, ਜਾਂ ਅਗੂੰਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਉਗੰਲੀ ਨੂੰ ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਦੇ ਅਦੰਰ ਰਖੋ।

ਆਕਸੀਮੀਟਰ ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਤੇ ਓਨੀ ਹੀ ਉਗੰਲੀ ਅਦੰਰ ਰਖੋ ਜਿੰਨੀ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਅਦੰਰ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਗਲੀ ਅਦੰਰ ਪਾਉਣ ਉਪਰਾਂਤ ਹਥ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਹਿਲਾਓ, ਅਤੇ ਉਗੰਲੀ ਉਦੋਂ ਤਕ ਬਹਾਰ ਨਾ ਕਢੋ ਜਦ ਤਕ ਸਕਰੀਨ ਤੇ ਦਿਖਣ ਵਾਲੇ ਨੰਬਰ ਸਥਿਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ।
ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਹੋਣ ਚ 1 ਤੋਂ 3 ਮਿੰਟ ਲਗ ਸਕਦੇ ਨੇ। ਜਦ ਨੰਬਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਏ, ਤਾਂ ਉਹ ਨੰਬਰ ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਹ ਨੰਬਰ ਹਰ ਜਾਂਚ ਤੋਂ ਬਾਦ ਨੋਟ ਕਰੋ।

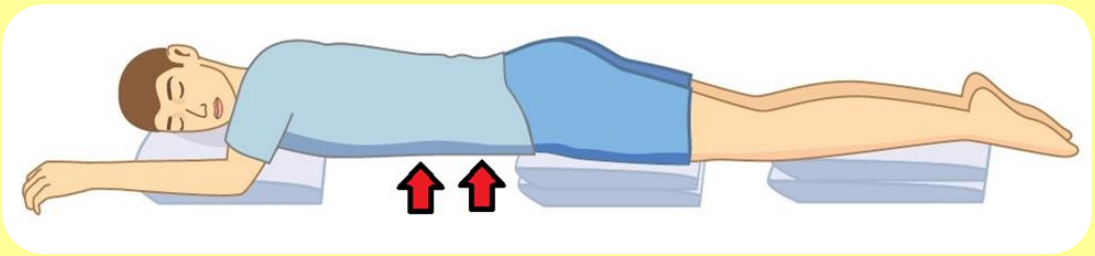


ਦਿਨ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕਮਰੇ ਵਿਚ 6 ਮਿੰਟ ਤੁਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੁਰੰਤ ਬਾਦ ਅਪਣਾ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਲੇਵਲ ਜਾਂਚ ਕਰੋ। ਜੇ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਲੇਵਲ / ਸਤਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲ ਚ 94% ਤੋਂ ਘਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਲਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ।
ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਕਦੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ 94% ਤੋਂ ਘਟ ਨੀ ਜੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਕਿਤਾ ਸਲਾਹ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਵਾਸਥ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ Vision Unlimited ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀ ਹੈ*

VisionUnlimited

# ਪ੍ਰੋਨਿੰਗ



ਜੇਕਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਚ ਤਕਲੀਫ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰੋਨਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਨਿੰਗ – ਸਰਹਾਣੇ ਉਪਰ ਪੇਟ/ ਢਿਡ ਭਾਰ ਲੇਟਣਾ। ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ 4-5 ਸਰਹਾਣਿਆ ਦੀ ਜਰੂਰਤ ਹੈ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹੀਲਾਂ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਪੇਟ ਭਾਰ ਪਾ ਦਿਓ, ਫਿਰ ਇਕ ਸਰਹਾਣਾ ਗਰਦਨ ਹੇਠ ਰਖੋ। ਇਕ – ਦੋ ਸਰਹਾਣੇ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠ/ਥਲੇ ਰਖੋ।

ਪੇਟ ਭਾਰ ਪਏ ਹੋਏ, ਪੇਟ ਦਬਿਆ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਬਲਿਕੇ ਸਰਹਾਣੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੋ ਸਰਹਾਣੇ ਪਿੰਜਣੀਆ ਤੇ ਪੰਜਿਆ ਹੇਠ ਰੱਖ ਦਿਓ।

ਪ੍ਰੋਨਿੰਗ ਦੋਰਾਨ ਲਗਾਤਾਰ ਲੰਬੇ ਤੋ ਗਹਰੇ ਸਾਹ ਲਵੋ।

30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਲਗਭਗ ਦੋ ਘੰਟੇ ਇਸ ਤਰਾਂ ਪੈਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਰੋਗੀ ਦਾ ਕਰਵਟ ਬਦਲਦੇ ਰਿਹਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

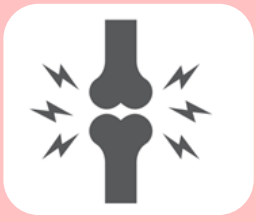
ਪੇਟ ਦੇ ਭਾਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲੇਟੇ ਰਹਿਣ ਬਾਦ,

ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਅੱਧਾ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਪਾਇਆ ਜਾਏ।

## ਪ੍ਰੋਨਿੰਗ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਠੀਕ ਨਹੀਂ

ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੇ ਇਕ ਘੰਟੇ ਬਾਦ ਤਕ ਪ੍ਰੋਨਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ।

ਗਰਭਵਤੀ ਮਹਿਲਾ



ਜਿਨਾਂ ਦੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ, ਚੂਲੇ ਦੀ ਹੱਡੀ ਜਾਂ ਪਟ ਦੀ ਹੱਡੀ ਟੁੱਟੀ ਹੋਵੇ

ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼

*ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਸੂਚਨਾ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਦਿਤੀ ਗਈ ਹੈ ਇਹ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਚਕਿਤਾ ਸਲਾਹ, ਇਲਾਜ ਦਾ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਵਾਸਥ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਨਕਾਰੀ ਲਈ Vision Unlimited ਜਿੰਮੇਵਾਰ ਨਹੀ ਹੈ*